

بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکنترلی دانش آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی

شهرستان قائمشهر

عاطفه الیاسی^۱، میترا مصلحی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکنترلی دانش آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه‌ی دانش‌آموزان پسر پایه سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر به تعداد ۱۲۶۶ نفر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. ۳۰ دانش‌آموز پسر به عنوان نمونه با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از بین ۲۳ مدرسه ابتدایی پسرانه حوزه شهری، پنج مدرسه به صورت قرعه‌کشی برگزیده شدند، سپس از هر مدرسه یک کلاس و هر کلاس ۱۰ نفر توسط معلمان مدرسه معرفی شدند. با اجرای آزمون‌ها و غربال‌گری از میان ۵۰ دانش‌آموز معرفی شده، ۳۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش تصادفی، از طریق قرعه‌کشی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه خودکنترلی کودکان کندال و ویلکاکس استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار Spss-26 و با روش تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکنترلی دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی تأثیر دارد. با توجه به سودمندی آموزش ارتباط بدون خشونت، از آن می‌توان به عنوان یک روش کارآمد در کاهش رفتارهای مخرب دانش‌آموزان در مدارس سود جست.

کلید واژه: ارتباط بدون خشونت، کیفیت رابطه والد کودک، خودکنترلی

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی مؤسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران.

^۲ استادیار گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران.

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش اسان خوركان
معاونت آموزش و پرورش خورسان صباب دانشگاه خوركان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

مقدمه

بدون تردید، اساس تشکیل خانواده مبتنی بر انس، تفاهم، محبت، مودت، همدلی و همکاری است و درگیری و تعارض گزینه را برای تزلزل خانواده و بر هم ریختن ارکان آن فراهم می‌سازد و کانون پر مهر و عطوفت را به محیطی سرد تبدیل می‌کنند. حدود ۸۶ درصد از والدین به نوعی فرزندان خود را ناسازگار می‌دانند (برجعی، ۱۳۹۲). سطح پایین تعارض و روابط مطلوب فرزندان با والدین سطوح پایین استرس، اضطراب، بروز رفتارهای پرخطر و افزایش عزت نفس و خود کنترلی را در پی دارد. از سویی تعارض والد-کودک و پایین بودن کیفیت روابط تأثیرات منفی در فرزندان دارد که می‌توان به، رفتارهای پرخطر (کشیدن سیگار، مصرف دارو و الکل، داشتن رابطه جنسی و سایر رفتارهای بزهکارانه (عبدالله‌زاده، ۱۳۹۲)، تکانشگری، پرخاشگری و کاهش خودکنترلی (قمری، امیری مجد و خوشنام، ۱۳۹۳) اشاره کرد. این تعارضات خانواده می‌تواند ناشی از مهارت‌های ارتباطی ضعیف و عدم مهارت کافی در کنترل خشم باشد (سپاه‌منصور و حاج محمدی، ۱۳۹۵).

از عوامل که می‌تواند در ارتباط بدون خشونت دانش‌آموزان نقش داشته باشد خودکنترلی می‌باشد؛ کنترل خود عبارت است از مدیریت فرد بر رفتار و یادگیری خود. اصطلاح کنترل خود یا خویش‌داری، به طور معمول برای توانایی مهار رفتار تکانشی از طریق مهار امیال فوری کوتاه مدت به کار برده می‌شود (گیلمور، کاسکلی و هیز، ۲۰۰۳؛ فریز و هافمن، ۲۰۰۹). برترمز^۳ (۲۰۱۲) خودکنترلی را به عنوان یک توانایی دانسته و آن را ظرفیت سرشت افراد در نادیده گرفتن با تغییر دادن تمایلات در پاسخ به حالت غالب آنها تعریف می‌کند. برای این که فرد بتواند رفتارش را کنترل کند، باید این نکته که او عامل علی یک رفتار است، درک کند و متوجه باشد که رفتار و پیامد آن حاصل عملی است که او تا حدی می‌تواند بر آن کنترل داشته باشد (مک Dermott، واتکینز، روین، ریکون^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). حجم قابل توجهی از مطالعات نشان داده‌اند که بزرگسالان، نوجوانان و کودکانی که در سطح بالایی از رفتارهای خودکنترلی مثل تأخیر لذت، برنامه‌ریزی برای آینده و استفاده از شناخت‌ها برای هدایت اعمال قرار دارند، به احتمال کمتری رفتار پرخاشگرانه دارند و برعکس (آیدوک، مندوزا-دنون، میشل و داوینیف^۵ ۲۰۰۰؛ رونن و روزنیام، ۲۰۱۰؛ ویسبرود^۶ و همکاران، ۲۰۰۷).

یکی از روش‌هایی که سبب بهبود خودکنترلی در دانش‌آموزان می‌شود، آموزش ارتباط بدون خشونت است. ارتباط بدون خشونت فرآیندی است که مردم می‌توانند برای داشتن ارتباط با عاطفه و وضوح بیشتر، از آن استفاده کنند. ارتباط بدون خشونت یک روش تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل صلح آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند و بر ارزش‌های مشترک انسانی و نیازها تکیه می‌کند (حاج محمدی، ۱۳۹۵). ارتباط بدون خشونت بر دو موضوع تمرکز دارد: همدلی (گوش دادن با عاطفه فراوان) و دیگری ابراز صادقانه خود (افشاء کردن آنچه که برای فرد اهمیت دارد به شکلی که برانگیزاننده عاطفه در دیگران است). آنهایی که ارتباط بدون خشونت (که ارتباط عاطفه نیز نامیده می‌شود) را استفاده می‌کنند، برای برآورده شدن نیازهایشان، تلاش می‌کنند که از به کار بردن ترس، احساس گناه، خجالت، ملامت کردن، اجبار یا تهدید، اجتناب کنند. تأکید ارتباط بدون خشونت بر بیان احساس و نیاز، به جای انتقاد و قضاوت است (نورافشان، ۱۳۹۵). یغمایی، ملک پور و قمرانی،

1. Gilmore, Cuskelly & Hayes

2. Friese & Hofmann

3. Bertrams

4. McDermott, Watkins, Rovine & Rikoon

5. Ayduk, Mendoza-Denoon, Misschel & Downey, Mischel & Downey

6. Weisbrod

(۱۳۹۸) در پژوهشی نشان داد که آموزش والدینی بارکلی بر خودکنترلی کودکان دارای اختلال کم‌توجهی تأثیر معناداری داشته است ($p < 0/01$).

بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکنترلی دانش آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم شهر بود.

روش بررسی

جامعه آماری پژوهش شامل همه‌ی دانش آموزان پسر پایه سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر به تعداد ۱۲۶۶ نفر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. ۳۰ دانش آموز پسر به عنوان نمونه با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از بین ۲۳ مدرسه ابتدایی پسرانه حوزه شهری، پنج مدرسه به صورت قرعه‌کشی برگزیده شدند، سپس از هر مدرسه یک کلاس و هر کلاس ۱۰ نفر توسط معلمان مدرسه معرفی شدند. با اجرای آزمون‌ها و غربال‌گری از میان ۵۰ دانش آموز معرفی شده، ۳۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش آرایش تصادفی، از طریق قرعه‌کشی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل قرار گرفتند. همه دانش آموزان شرکت‌کننده در مرحله پیش‌آزمون، پرسشنامه خودکنترلی را تکمیل نمودند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه، تحت آموزش قرار گرفتند. از طرفی برای مادران دانش آموزان انتخاب شده نیز به طور همزمان آموزش ارتباط بدون خشونت بر اساس کتاب ارتباط بدون خشونت روزنبرگ در طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی و اجرا شد. معیار ورود عبارت بود از: (۱) عدم استفاده از داروهای روانپزشکی، (۲) دانش آموزان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، (۳) عدم دریافت هرگونه برنامه آموزشی دیگر پیش و ضمن انجام دادن مداخله آموزش ارتباط بدون خشونت. همچنین معیارهای خروج از پژوهش شامل: (۱) غیبت بیش از یک جلسه در جلسات آموزش ارتباط بدون خشونت، (۲) عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، (۳) عدم تمایل شرکت‌کنندگان به ادامه دادن جلسات آموزشی. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شده است:

پرسشنامه خودکنترلی: این مقیاس توسط کندال و ویلکاکسون در سال ۱۹۷۹ در دانشگاه مینه‌سوتا ساخته شده است و شامل ۳۳ سؤال می‌باشد که ۱۰ سؤال آن مربوط به خودکنترلی، ۱۳ سؤال آن مربوط به تکانشگری و ۱۰ سؤال آن نیز مربوط به هر دو (تکانشگری و خودکنترلی) می‌باشد. در عین حال نمره کلی به دست آمده از این مقیاس بیانگر میزان خودکنترلی است. باید در یک مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای (از همیشه = ۱ تا هرگز = ۷) مشخص سازد که کودک تا چه حد می‌تواند بر رفتارش کنترل داشته باشد. محاسبه نمره این مقیاس به سادگی با جمع کردن نمرات همه موارد انجام می‌شود. نمره برش این پرسش‌نامه ۱۱۵ می‌باشد. نمرات بالاتر نمایانگر میزان کمتر خویشتن‌داری است. پایایی و روایی ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۸ و با استفاده از روش باز آزمایی ۰/۸۴ محاسبه گردیده است که قابل قبول است. مقیاس ارزیابی خودکنترلی توسط یک ناظر که رفتار کودک را ارزیابی می‌کند به کار گرفته می‌شود. همچنین در ایران توسط همتی، به پژوه، غباری، علیزاده، دهشیری و عادل عظیمی (۱۳۸۳) ویرایش و روایی محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی این آزمون نیز توسط همتی با استفاده از روش آلفا بر روی یک نمونه‌ی صد نفری از دانش آموزان شهر تهران ۰/۹۸ محاسبه شده است. در این تحقیق نیز پایایی آزمون توسط پژوهشگر محاسبه شده است. آزمون بر روی ۳۰ کودک انجام شد که ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمده است.

پروتکل آموزشی ارتباط بدون خشونت

ابتدا از هر یک از دانش آموزان گروه های کنترل و آزمایشی، پیش آزمون گرفته شد و سپس برای گروه آزمایشی، ۱۰ جلسه آموزشی و تقریباً هر جلسه ۹۰ دقیقه (۲ تا ۴۵ دقیقه که در بین آن زمانی برای استراحت بود) بر مبنی مطالب کتاب زبان زرافه (کارگاه های ارتباط بدون خشونت برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال). (سبحانی، ۱۳۹۸) برگزار شد. از طرفی برای مادران دانش آموزان انتخاب شده نیز به طور همزمان آموزش ارتباط بدون خشونت بر اساس کتاب ارتباط بدون خشونت روزنبرگ در طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای طراحی و اجرا شد. پرسشنامه کیفیت رابطه والد کودک نیز در جلسه ی نخست توسط مادران تکمیل شد. عمده مطالب هر جلسه بدین شرح است:

جدول ۱: سرفصل مطالب هر جلسه به مادران

جلسات	سرفصل مطالب
جلسه اول	آشنایی و شرح اهداف پژوهش و انجام پیش آزمون
جلسه دوم	مرحله اول ارتباط بدون خشونت (مشاهده بدون قضاوت و ارزیابی، بیان تمایز مشاهده همراه با ارزیابی و مشاهده بدون ارزیابی همراه با مثال های کاربردی)
جلسه سوم	مرحله دوم ارتباط بدون خشونت (شناخت صحیح احساساتمان، تمایز بین تفکر و احساس، بیان صحیح احساساتمان)
جلسه چهارم	مرحله سوم ارتباط بدون خشونت (نیاز های ما ریشه ی احساسات ما هستند، پیوند بین احساسات با نیازها)
جلسه پنجم	مرحله چهارم ارتباط بدون خشونت (بیان تقاضا به طور آگاهانه همراه با صداقت، استفاده از زبان مثبت برای تقاضا کردن)
جلسه ششم	دریافت همدلانه، گوش دادن به احساسات و نیاز ها، ابراز قدردانی، پس آزمون ها در انتهای جلسه.

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود خلاصه ای از جلسات پروتکل آموزشی ارتباط بدون خشونت برای مادران گزارش شده است.

جدول ۲: سرفصل مطالب هر جلسه برای دانش آموزان

جلسات	اهداف و فعالیت ها
جلسه اول	اهداف: آشنایی با دانش آموزان، پیش آزمون، ارزیابی مهارت های ارتباطی از طریق بازی و بحث گروهی (دیدن زرافه در خود و دیگران، شنیدن ویژگی های اصلی زرافه)
جلسه دوم	فعالیت ها: پیش آزمون، بیان احساسات، بازی اول: معرفی با توپ، بازی دوم: ما یک قلب می سازیم، نقاشی: تصویر قلب، فعالیت: معرفی زرافه، داستان: جشن تابستانی در جنگل، نمایشگاه نقاشی، قدردانی
جلسه سوم	اهداف: معرفی تفاوت های بین روش زرافه و شغال در گفتن و شنیدن (بیان کردن خود و گوش دادن به دیگران)، درک این مسأله که همه ی ما گاهی مانند زرافه صحبت می کنیم و گاهی مانند شغال. آشنایی با راه های مختلف بیان احساسات، تهیه واژه نامه ی مربوط به احساسات، اجزای همدلی (تلاشی برای تشخیص احساسات خود و دیگران).
جلسه سوم	فعالیت ها: بیان احساسات، بازی: معرفی رنگی و احساسات و حرکات و بدن سخنگو شعر: هرکی به کاری بلده، فعالیت: معرفی شغال، بازی: مانع و زرافه ها و شغال ها در جاده، پانتومیم: حدس زدن احساسات، کلاژ: فهرست احساسات، قدردانی
جلسه سوم	اهداف: همدلی با خود و دیگران، ارتباط بین نیازها و احساسات (احساسات ما بستگی به این دارند که آیا نیازهای ما تأمین شده اند یا نه)، تأکید بر تفاوت بین آرزوهای ما و راه های برآورده شدن آنها، توجه به راه های مختلف برآورده شدن آرزوهای ما و امکان انتخاب.
جلسه سوم	فعالیت ها: بیان احساسات، بازی: احساسات مشترک و حمام کردن، نقاشی: اگر برای من اتفاق بیفتد، پانتومیم: حدس زدن احساسات، شعر: چتر، داستان: نازی و شب، قدردانی
جلسه چهارم	اهداف: راه های مختلفی که می توانیم به خودمان و دیگران گوش دهیم، امکان انتخاب روش شنیدن، پیامدهای مختلف حاصل از انتخاب روش شنیدن، همدلی با خود و بزرگسالان.
جلسه چهارم	فعالیت ها: بیان احساسات، بازی: تلفن های خراب، فعالیت: معرفی گوش ها و گوش زرافه، داستان: باغچه ی زرافه، کاردستی: گوش های زرافه و شغال، گفت و گو: موافقت زرافه ای، قدردانی

- جلسه پنجم**
اهداف: جمع‌بندی و مرور آموخته‌ها در این دوره، توافقات زرافه‌ای برای استفاده از الگو در زندگی روزانه
فعالیت‌ها: بیان احساس، مرور سرفصل آموخته‌ها، مرور بازیها، مرور داستانها، گفت و گو: زرافه‌ی درون من، نمایشگاه نقاشی، مراسم جشن، قدردانی
- جلسه ششم**
اهداف: بیان ترس، راهبردهای مقابله با ترس، همدلی با احساس ترس
فعالیت‌ها: بیان احساس، داستان: شب و سنجاب، نقاشی گروهی: من می ترسم، تو می ترسی، نقاشی: علامت نترسیدن، قدردانی
- جلسه هفتم**
اهداف: پذیرش احساس شرم به عنوان یک حس، یافتن نیازهای پشت احساس شرم
فعالیت‌ها: بیان احساس، پانتومیم: وقتی خجالت می کشم، شعر: شلوار خیس، نقاشی: رفتن به دستشویی، نمایش: خجالت کشیدن، قدردانی
- جلسه هشتم**
اهداف: ارتباط بین خشم و نیازهای تأمین نشده، آگاهی بر تفاوت علت و محرک خشم، طرق متفاوت واکنش در هنگام عصبانیت، طریق متفاوت واکنش در شرایط عصبانیت دیگران، ارتباط بین خشم و نیازهای تأمین نشده، استفاده از گوش زرافه برای شنیدن خود و دیگران، نه به معنای، تسلیم شدن وجوه اشتراک تجربه‌ی خشم در بزرگسالان و کودکان
فعالیت‌ها: بیان احساس، نمایش: من عصبانی هستم و تعمیرکاران گوش، نقاشی: عصبانیت من، شعر: زنبور عسل، فعالیت: ابراز خشم، داستان: الما، قدردانی .
اهداف: توجه به نیازهای پشت (نه)، گفتن و شنیدن (نه) به روش زرافه‌ای، وقتی ما کاری می‌کنیم که زندگی دیگران را شادمانه‌تر می‌کند، زندگی خودمان را نیز شادمانه‌تر می‌کنیم.
- جلسه نهم**
فعالیت‌ها: بیان احساس، بازی اول: نمی‌خواهم، حالا کی چی ...؟ نمایش: این را نمی‌خواهم چون ...، بازی دوم: همه دور کیک، نقاشی: زندگی بهتر، نمایشگاه نقاشی قدردانی
- جلسه دهم**
اهداف: جمع‌بندی و مرور، پس‌آزمون
فعالیت‌ها: بیان احساس، بازی اول: ۱۴ راز، بازی دوم: گل نیلوفر آبی، قدردانی، پس‌آزمون

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود خلاصه‌ای از جلسات پروتکل آموزشی ارتباط بدون خشونت برای دانش‌آموزان گزارش شده است.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار Spss-26 انجام شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده و برای بررسی همه فرضیه‌ها و تعیین تاثیر مداخله بر روی گروه آزمایش و ارزیابی تفاضل نمرات دو گروه در فاصله پیش آزمون و پس آزمون ابتدا از K-S جهت نرمال بودن داده استفاده و سپس از تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA)، استفاده شد.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در بعد و قبل از آموزش ارتباط بدون خشونت

گروه‌ها	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۱۱۸/۲۷	۸/۹۴	۹۵	۶/۸۴
کنترل	۱۲۰/۲۷	۴/۳۵	۱۱۷/۲۰	۱۰/۵۰

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، میانگین خودکنترلی دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم شهر در بعد از آموزش ارتباط بدون خشونت بهتر از قبل آموزش ارتباط بدون خشونت می‌باشد (لازم به ذکر است که طبق پرسشنامه خودکنترلی هر چه نمره فرد در آزمون بیشتر باشد میزان خودکنترلی فرد کمتر است).

نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد که سطوح معناداری هر یک از متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ بود ($P > 0/05$)، داده‌های تمام متغیرها نرمال بوده است و لذا برای آزمون هر یک از متغیرهای با توزیع نرمال از آزمون پارامتریک

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب - دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

استفاده شد. نتیجه آزمون ام‌باکس نشان داد که مقدار احتمال بدست آمده هریک از متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ بود ($P > 0.05$).

جدول ۴. خلاصه تحلیل کواریانس خودکنترلی در گروه‌های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
بین گروه‌ها	۴۱۱۴/۲۶	۱	۴۱۱۴/۲۶	۶۴/۱۲	۰/۰۰۰	۰/۷۱
خودکنترلی (بعد از مداخله)						
درون گروه‌ها	۱۶۰۴/۱۲	۲۵	۶۴/۱۶			
خودکنترلی (بعد از مداخله)						
کل	۳۴۳۶۱۳	۳۰				
خودکنترلی (بعد از مداخله)						

همانطور که ملاحظه می‌شود نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد بین دو گروه اثر اختلافی وجود دارد ($p = 0.000$, $\eta^2 = 0.71$). به عبارت دیگر بین پس آزمون خودکنترلی دانش آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم‌شهر گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. اندازه اثر برابر ۰/۷۱ حاکی از این است که ۷۱ درصد از بهبود خودکنترلی دانش آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم‌شهر گروه آزمایش را می‌توان به تأثیر آموزش ارتباط بدون خشونت نسبت داد. جدول ۵. جدول میانگین‌های تعدیل شده خودکنترلی گروه‌های پژوهش همراه با خطای معیار و حد بالا و پایین در پس آزمون

متغیر	گروه‌ها	اختلاف میانگین‌ها	خطای معیار	سطح معنی داری	حد پایین	حد بالا
خودکنترلی (بعد از مداخله)	آزمایش	۲۴/۰۰۱	۲/۹۹	۰/۰۰۰	-۳۰/۱۷	-۱۷/۸۲
کنترل	آزمایش	۲۴/۰۰۱	۲/۹۹	۰/۰۰۰	۱۷/۸۲	۳۰/۱۷

نتایج آزمون بن فرونی نشان می‌دهد که، بین میانگین خودکنترلی در دانش‌آموزان گروه کنترل و آزمایش در بعد از آموزش ارتباط بدون خشونت تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.05$). و میزان خودکنترلی دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم‌شهر گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکنترلی دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی موثر است. این یافته در راستای نتایج پژوهش طوسی دری و همکاران (۱۳۹۵) سپاه منصور و حاج محمدی (۱۳۹۵) قرار داشت. در همین راستا طوسی دری و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با هدف تعیین تأثیر روش ارتباط بدون خشونت بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد که تأثیر روش ارتباط بدون خشونت بر متغیرهای وابسته (عملکرد تحصیلی) اثر کرده است. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ارتباط بدون خشونت بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

موثر است. همچنین سپاه منصور و حاج محمدی (۱۳۹۵) در پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت ارتباط بدون خشونت بر تعارض والد- فرزند انجام نشان داد که آموزش مهارت ارتباط بدون خشونت، تعارض والد- فرزند، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی را در دانش آموزان دختر کاهش داد و استفاده از راهبرد استدلال را در آنان افزایش داد. بنابراین آموزش مهارت ارتباط بدون خشونت می تواند به افراد کمک کند تا پاسخ موثر و مفیدی را در مقابله با تعارض ارائه دهند و پاسخ مناسب می تواند پیوندهای صمیمانه و روابط موثر در بین افراد خانواده ایجاد کرده و تعارضات بعدی را تحت کنترل درآورده و احساسات مثبت برقرار سازد.

در تبیین نتیجه این فرض احتمالاً می توان اظهار داشت، یادگیری مهارت‌های ارتباط بدون خشونت ایجاد مهارت‌هایی می شود که به فرد کمک می کند نسبت به عواطف خود، آگاهی بیشتری بدست آورد و در موقعیت های گوناگون واکنش‌های بهتری از خود نشان دهد. آگاهی از خصوصیات خود موجب بصیرت شده که این امر نیز، خود موجب خودکنترلی و خویشتن داری می گردد. هر دوی این مهارت به فرد کمک می کنند که عواطف خود از جمله خشم را منطقی تر کنترل کنند. اگر فرد بتواند از خلاقیت خود استفاده کند پیدا کردن شیوه مقابله مناسب با خشم آسان تر خواهد بود. به جای این که هیجان فرد را کنترل کند، می بایست از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کرد. هر قدر بیشتر فرد آرام باشد و از مهارت های ارتباط بدون خشونت استفاده کند، بیشتر می تواند موقعیت را کنترل کند. به طور کلی می توان اذعان داشت که اکثر تحقیقات انجام شده بر سودمندی درمان و مؤثر بودن مداخلات ارتباط بدون خشونت اذعان دارند (ری نولدز^۱، ۲۰۱۳)، که باعث افزایش خودکنترلی می گردد.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

منابع

برجعی، احمد (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تعارضات والد فرزند در نوجوانان. مجله علوم رفتاری. ۷(۱)، ۶-۱.

حاج محمدی، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت ارتباط بدون خشونت بر کاهش تعارض والد-فرزند در دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

سپاه منصور، مژگان؛ حاج محمدی، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت ارتباط بدون خشونت بر تعارض والد فرزند در دانش آموزان. نهمین کنگره بین المللی روان درمانی (اجلاس آسیایی در بستر ارزش‌های فرهنگی).

عبدالله‌زاده، عادل (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات والد- نوجوان. پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه خوارزمی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

قمری، محمد و قمری گندوانی، آرزو (۱۳۹۳). رابطه ابعاد عملکرد خانواده با تعارض والد نوجوان در بین دانش آموزان مقطع راهنمایی. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۲۶(۸)، ۱۷۴-۱۵۷.

نورافشان، مریم (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت با استفاده از روش نمایش بر الگوهای ارتباطی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.

یغمایی، ساناز؛ ملک‌پور، مختار؛ قمرانی، امیر (۱۳۹۸). میزان اثربخشی آموزش والدینی بارکلی بر خودکنترلی کودکان دارای اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی، نشریه توانمندسازی کودکان استثنائی. ۱۰(۱)، ۲۷-۱۵.

Ayduk, o., Mendoza-Denoon, R., Misschel, W., & Downey, R., Mischel, W., & Downey, G. (2000) Regulating interpersonal self: strategic self- regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal psychology*, 36: 438-448.

Bertrams, A. (2012). How minimal grade goals and self-control capacity interact in predicting test grades, *Journal of Learning and Individual Differences*, 22(6), 833-838.

McDermott, P. A., Watkins, M. W., Rovine, M. J., Rikoon, S. H., Irwin, C. W., Reyes, R., & Chao, J. L. (2019). Emergent growth patterns of early education self-control problems among children from under resourced American families. *Early Childhood Research Quarterly*, 48, 1-13.

Reynolds, D. E. (2013). A Partial component – Analysis of Beak s cognitive therapy for the Treatment of General Anger: PHD Dissertation in Colorado state university. Pub. Aat 9941527.

Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or i will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior, *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805.



The Effectiveness of Non-Violent Communication training on Self-Control in Third-grade boys of Elementary School Students in Qaemshahr City

Atefeh Elyasi¹, Mitra Moslehi²

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of non-violent communication training on the self-control of male students in the third grade of elementary school in Ghaemshahr. The research method was quasi-experimental with pre-test-post-test design with experimental and control groups. The statistical population of the study included all third grade male students of Ghaemshahr city with 1266 students in the academic year of 2020-21. Thirty male students were selected as a sample using a multi-stage cluster method. In this way, first, out of 23 boys' primary schools in the urban area, five schools were selected by lot, then one class from each school and 10 people from each class were introduced by the school teachers. By performing tests and screening among 30 introduced students, 30 people were selected and using random method, 15 people were placed in the experimental group and 15 people in the control group through lottery. Kendall and Wilcox children's self-control questionnaire was used to collect data. The collected data were analyzed using Spss-26 software and Univariate analysis of covariance (ANCOVA). Findings showed that non-violent communication training has an effect on self-control of third grade male students. Given the benefits of nonviolent communication education, it can be used as an effective way to reduce students' destructive behaviors in schools.

Keywords: Nonviolent communication, Self-control, Child-parent relationship quality

¹. MA student of psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Ghaemshahr, Iran.

². Assistant Professor of Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Ghaemshahr, Iran.